

## ¿CUÁNDO APARECEN?



1

Es posible que en algunos momentos la idea de mantenerte sin fumar te parezca **difícil**<sup>1</sup>.

2



**YO CONTROLO**

**No bajas la guardia**, la mayoría de las recaídas suceden durante los primeros **tres meses después de dejar de fumar**<sup>1</sup>.

# CÓMO ABORDAR LAS RECAIDAS

**con éxito**

3



**RECONOCE EL ERROR**

Tu capacidad de **controlar tus actos** será mayor si conoces los momentos en los que se puede presentar **la tentación**<sup>1</sup>.

4

**RETOMA TU OBJETIVO**



**Estás aprendiendo a estar sin fumar**, no te rindas e **inténtalo de nuevo**<sup>2</sup>.



### Referencias:

1- Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo. (2005). Se puede dejar de fumar. Claves para conseguirlo. Recuperado el 22 de noviembre de 2023. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/tabaco/ciudadania/dejarDeFumar/docs/guiaTabaco.pdf> 2- Valverde A, Ortega G, Saltó-Cerezuela E, Cabezas-Peña C. Guia pas a pas per deixar de fumar [fullet]. Barcelona: Direcció General de Salut Pública; 2014. <https://hdl.handle.net/11351/1376>.